|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества (г) | энергетическая ценность (ккал) | минеральные элементы, мг | витамины, мг |
| Б | Ж | У | Ca | Mg | Fe | B1 | В2 | C |
|  **12.01.2023 (четверг)** |
| **обед** |
| 14/2014 | салат овощной | 100 | 0,7 | 7,4 | 2,9 | 81 | 16,03 | 9,94 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 13,88 |
| 202/2014 | макаронные изделия отварные | 180/5 | 6,6 | 5 | 40 | 235 | 11,17 | 8,77 | 0,89 | 0,07 | 0,02 | 0 |
| 102/2014 | зраза Школьная | 100 | 13,88 | 16,75 | 12,88 | 258,75 | 19,79 | 27,28 | 1,69 | 0,06 | 0,13 | 0,08 |
| 223/2014 | соус томатный | 40 | 0,4 | 1,84 | 2,4 | 28 | 2 | 2,8 | 0,12 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
|   | хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 158,2 | 18,2 | 24,5 | 1,12 | 0,11 | 0,06 | 0 |
| 282/2014 | напиток ягодный | 200 | 0 | 0 | 23,5 | 89 | 75,35 | 51,38 | 1 | 0,05 | 0,06 | 12,48 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| итого за приём пищи |   | 26,90 | 31,62 | 116,47 | 849,95 | 142,54 | 124,67 | 5,25 | 0,33 | 0,31 | 27,08 |
| **итого в %** | **140** | **160** | **139** | **145** | **52** | **199** | **175** | **110** | **89** | **181** |